

**KONTRAK PERKULIAHAN, SISTEM PENILAIAN  
RENCANA PEMBELAJARAN SEMSTER (RPS),  
DAN SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP),**

**MATA KULIAH**

**KETERAMPILAN DASAR PENCAK SILAT**



Oleh

**Rodhi Rusdianto Hidayat, S.Pd., M.Pd  
NIP. 199101242014041001**

**PROGRAM STUDI  
PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS CENDERAWASIH  
2023**

## KONTRAK PERKULIAHAN DAN SISTEM PENILAIAN

**Nama Mata Kuliah** : KETERAMPILAN DASAR PENCAK SILAT  
**Kode Mata Kuliah** : PKO 4225  
**Dosen Pengampu** : Rodhi Rusdianto Hidayat, S.Pd., M.Pd  
**Semester** : III

### Deskripsi Mata Kuliah

Mata kuliah Keterampilan Dasar Pencak Silat adalah pengenalan fundamental terhadap seni bela diri tradisional Indonesia yang kaya akan nilai budaya. Melalui mata kuliah ini, mahasiswa akan diajarkan gerakan dasar, teknik pertahanan, dan serangan yang menjadi inti dari pencak silat. Selain itu, mahasiswa juga akan memahami filosofi dan etika yang mendasari seni bela diri ini. Dengan penguasaan teknik dasar, mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan keterampilan lebih lanjut dan memahami pentingnya keharmonisan antara fisik dan mental. Mata kuliah ini juga mendukung pengembangan karakter dan ketangkasan tubuh melalui latihan rutin dan disiplin..

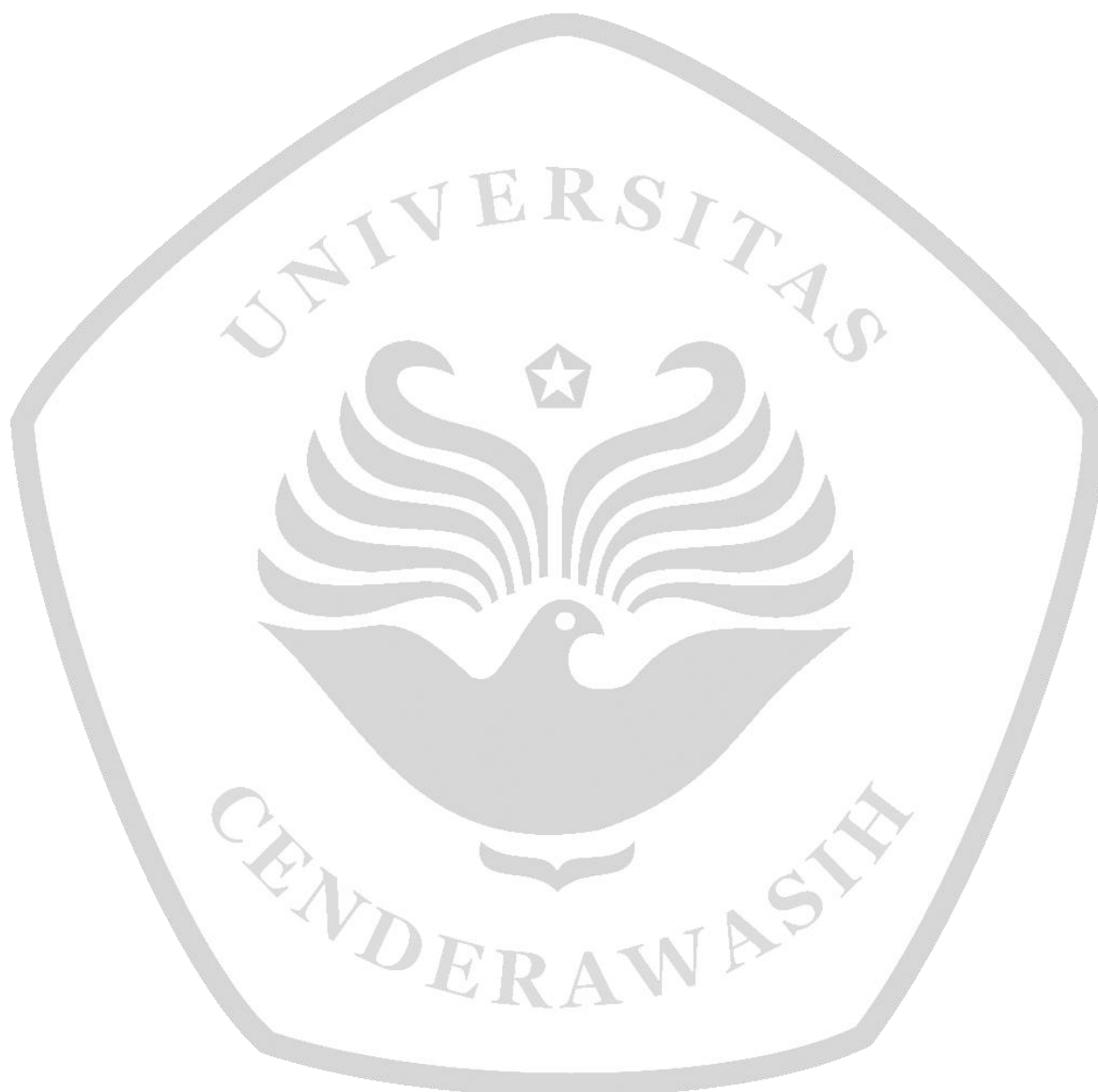
### Capaian Pembelajaran Mata Kuliah

Mahasiswa dapat memahami dan mendemonstrasikan gerakan dasar pencak silat dengan benar dan efektif, mencakup teknik pertahanan dan serangan. Mahasiswa mampu menginternalisasi filosofi serta etika pencak silat, menjadikannya sebagai bagian dari prinsip hidup dan interaksi sosial. Melalui latihan rutin, mahasiswa diharapkan memiliki ketahanan fisik, kelincahan, dan keseimbangan tubuh yang lebih baik. Mahasiswa mampu menganalisis dan memodifikasi teknik dasar pencak silat sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Dengan pemahaman mendalam, mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan kreativitas dalam pencak silat dan mengaplikasikannya dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk olahraga, pertunjukan, dan pertahanan diri..

### Bentuk Pembelajaran

Bentuk Pembelajaran Mata Kuliah KETERAMPILAN DASAR PENCAK SILAT dirancang dengan pendekatan yang holistik dan interaktif untuk menyediakan pengalaman belajar yang mendalam dan otentik kepada mahasiswa. Pembelajaran akan melibatkan sesi praktik di mana mahasiswa akan langsung terjun dalam latihan fisik dan praktik gerakan dasar pencak silat, di bawah bimbingan instruktur yang berpengalaman. Sesi teoritis akan menyelidiki sejarah, filosofi, dan etika pencak silat, memperkaya pemahaman mahasiswa terhadap konteks budaya dan spiritual bela diri ini. Diskusi kelompok, presentasi, dan studi kasus akan digunakan untuk

mengkaji aplikasi teknik dan strategi pencak silat dalam berbagai skenario dan konteks, baik dalam pertandingan maupun situasi nyata. Evaluasi akan melibatkan penilaian kinerja praktik, ujian tulis, serta proyek dan presentasi kelompok, untuk memastikan mahasiswa mengembangkan pemahaman dan keterampilan yang komprehensif dalam pencak silat.



## Tugas dan Sistem Penilaian

### 1. Tugas

- Tugas Mandiri : Membuat rangkuman berdasarkan tema/topik yang disepakati dan ditetapkan oleh dosen-mahasiswa
- Tugas Kelompok : Membuat makalah dan mempresentasikan, tugas yang diselesaikan oleh kelompok berdasarkan tema/topik yang disepakati bersama dan ditetapkan.

### 2. Penilaian (Instrumen penilaian terlampir pada lampiran 2)

#### a. Aspek Penilaian:

- 1) Aspek kognitif melalui tes lisan dan tertulis
- 2) Aspek keterampilan (psikomotor) meliputi perilaku gerakan dan koordinasi, keterampilan motorik dan kemampuan fisik mahamahasiswa.
- 3) Penilaian afektif: materi yang berdasarkan segala sesuatu yang berkaitan dengan emosi seperti penghargaan, nilai, perasaan, semangat, minat, dan sikap terhadap sesuatu hal.
- 4) Sikap dan perilaku selama mengikuti perkuliahan menjadi pertimbangan dalam penilaian.
- 5) Kehadiran mahamahasiswa dalam perkuliahan

#### b. Cara Menilai

Nilai akhir seorang mahamahasiswa adalah maksimum dari lima cara penilaian berikut :

##### 1. Cara penilaian pertama melihat kehadiran mahamahasiswa :

yang dimaksudkan dengan nilai kehadiran mahamahasiswa di sini adalah jumlah total kehadiran mahamahasiswa selama 14 kali pertemuan (maksimum) dan dengan asumsi kehadiran dihitung 20 %. Misalnya : Mahamahasiswa A mengikuti kuliah selama 14 kali pertemuan maka si A mendapat nilai kehadiran (absen)  $(14 / 14) * 20 = 20$ . (jumlah kehadiran mahamahasiswa A dibagi jumlah pertemuan maksimum dikali 20)

##### 2. Cara penilaian kedua adalah dengan nilai tugas :

yang dimaksudkan dengan nilai tugas mahamahasiswa di sini adalah jumlah total nilai tugas mahamahasiswa dengan mengerjakan tugas ( maksimum 2 kali ) dan dengan asumsi nilai tugas dihitung 10 %. Misalnya mahamahasiswa A Tugas 1 dan 2 mendapat nilai 100 maka si mahamahasiswa A mendapat nilai  $(100 / 2) / 100 \times 10 = 5$  (Jumlah tugas 1,2,3 dibagi 3) dibagi nilai tertinggi (100)

dikali 20

3. Cara penilaian ketiga adalah dengan nilai kuis :

yang dimaksudkan dengan nilai kuis mahamahasiswa di sini adalah jumlah total nilai kuis mahamahasiswa dengan diberikan 3 kali kuis dan dengan asumsi nilai kuis dihitung 15 %. Misalnya mahamahasiswa A dengan nilai kuis 1, 2 dan 3 mendapat nilai 100 maka si mahamahasiswa A mendapat nilai  $(300 / 3)/100 \times 15 = 15$  (Jumlah nilai kuis 1, 2 dan 3 dibagi 3) dibagi nilai tertinggi (100) dikali 15

4. Cara penilaian ketiga adalah dengan nilai ujian tengah semester (UTS):

yang dimaksudkan dengan nilai UTS mahamahasiswa di sini adalah jumlah total nilai UTS mahamahasiswa dengan asumsi nilai UTS dihitung 25 %. Misalnya mahamahasiswa A dengan nilai UTS mendapat nilai 100 maka si mahamahasiswa A mendapat nilai  $(100 / 100) \times 20 = 25$  (Jumlah nilai UTS) dibagi nilai tertinggi (100) dikali 25

5. Cara penilaian ketiga adalah dengan nilai ujian akhir semester (UAS):

yang dimaksudkan dengan nilai UAS mahamahasiswa di sini adalah jumlah total nilai UAS mahamahasiswa dengan asumsi nilai UAS dihitung 30 %. Misalnya mahamahasiswa A dengan nilai UAS mendapat nilai 100 maka si mahamahasiswa A mendapat nilai  $(100 / 100) \times 30 = 30$  (Jumlah nilai UAS) dibagi nilai tertinggi (100) dikali 30

• **Total Nilai Mahamahasiswa A = 100**

dengan perincian - nilai kehadiran = 10, nilai tugas =15, nilai kuis, dan soft skill=15, nilai UTS=25 dan nilai UAS=30.

**3. Pembobotan Penilaian**

Pembobotan nilai untuk menentukan nilai akhir berdasarkan pada ketentuan berikut ini:

No	Dimensi/aspek yang dinilai	Bobot (%)
1	Penilaian Kehadiran	20
2	Penilaian Tugas	10
3	Penilaian Kuis	15
4	Penilaian UTS	25
5	Penilaian UAS	30
Jumlah		100

**4. Kriteria Penilaian**

Kriteria peniilaian yang digunakan oleh dosen pngampu mengacu pada tabel penilaian di bawah ini:

<b>Nilai</b>	<b>Poin</b>	<b>Range</b>
A	4,0	81,1-100
B+	3,5	74,6-81,0
B	3,0	68-74,5
C+	2,5	61,6-67,9
C	2,0	55,0-61,5
D	1,0	27,5-54,9
E	0	0-27,4





**UNIVERSITAS CENDERAWASIH**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN**

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

MATA KULIAH	KODE	RUMPUN MK	BOBOT(SKS)	SEMESTER	TGL PENYUSUNAN
KETERAMPILAN DASAR PENCAK SILAT	PKO 4225		2	XXX	XXX XXX 2023
OTORISASI	Dosen Pengembang RPS		Koordinator RMK		Ketua Jurusan
	Rodhi Rusdianto Hidayat, S.Pd., M.Pd		Junalia Muhammad, S.Pd, M.Or		Dr. Daniel Womsiwor, S.Pd., M.Fis.
Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL) Prodi (Rumusan CPL terlampir pada Lampiran 1)	CPL Prodi				
S5	Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuan orisinal				
S6	Bekerja sama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan				
S7	Taat hukum dan disiplin dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara				
S8	Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik				
S11	Bersikap dan berperilaku ilmiah, edukatif dan religius.				
S13	Menginternalisasi karakter luhur sunnah wal jama'ah dan nilai-nilai olimpisme dalam kehidupan sehari-hari				
P1	Menguasai secara teori dan konsep serta prinsip didaktik pedagogis pendidikan jasmani				
P2	Menguasai tujuan, isi, pengalaman belajar, penilaian dan kurikulum pada tingkat satuan pendidikan				
P3	Memiliki kemampuan menganalisa, berfikir logis dan mengembangkan pengetahuan dan pengajaran pendidikan				
P4	Memiliki kemampuan, kreasi, improvisasi dan inovasi strategi pembelajaran berbasis teknologi				
P5	Menguasai teori belajar, konsep, pertumbuhan dan perkembangan serta karakteristik peserta didik dari aspek fisik,				

P6	Memahami konsep gerak dasar cabang olahragasebagai penunjang pembelajaran
KU1	Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau
KU2	Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur
KU3	Mampu mengkaji implikasi pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang
KU4	Mampu menyusun deskripsi saintifik hasil kajian tersebut di atas dalam bentuk skripsi atau laporan tugas
KU7	Mampu bertanggung jawab atas pencapaian hasil kerja kelompok dan melakukan supervisi serta evaluasi
KK1	Menerapkan pendekatan, model dan strategi pembelajaran;
KK2	Menerapkan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) dan pendekatan dalam proses, pengelolaan dan evaluasi
KK3	Menerapkan teori belajar, konsep, pertumbuhan dan perkembangan serta karakteristik peserta didik dari aspek
KK4	Menguasai berbagai keterampilan cabang olahragasebagai penunjang pembelajaran;



	<b>CP-MK</b>	
	CPMK 1	Mahasiswa mampu menginternalisasi semangat kemandirian, percayadiri, nilai-nilai konservasi dalam Pencak Silat
	CPMK 2	Mahasiswa mampu memahami sejarah dan perkembangan pencaksilat, hakikat pencaksilat, sikap dasar pencaksilat, arah dan pola langkah
	CPMK 3	Mahasiswa mampu mempraktekkan unjuk kerja mandiri teknik dasar pencaksilat melalui trial and error
	CPMK 4	Mahasiswa mampu memahami dan mempraktekkan sikap dasar pencaksilat, arah dan pola langkah, kuda-kuda dalam pencaksilat, seranga
	CPMK 5	Mahasiswa bekerjasama dengan Guru, Pelatih atau Instruktur terkait supervisi tugas mata Kuliah
<b>Deskripsi Mata Kuliah</b>	Mata kuliah Keterampilan Dasar Pencak Silat adalah pengenalan fundamental terhadap seni bela diri tradisional Indonesia yang kaya akan nilai budaya. Melalui mata kuliah ini, mahasiswa akan diajarkan gerakan dasar, teknik pertahanan, dan serangan yang menjadi inti dari pencak silat. Selain itu, mahasiswa juga akan memahami filosofi dan etika yang mendasari seni bela diri ini. Dengan penguasaan teknik dasar, mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan keterampilan lebih lanjut dan memahami pentingnya keharmonisan antara fisik dan mental. Mata kuliah ini juga mendukung pengembangan karakter dan ketangkasan tubuh melalui latihan rutin dan disiplin.	
<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b>	Haryono & Siswantoyo. 2008. Pencak Silat Untuk Usia Dini. FIK UNY
	<b>Pendukung :</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hariyadi, Slamet, S.Koto. 2003. Teknik Dasar Pencak SilatTanding. Jakarta: Dian Rakyat</li> <li>2. Iskandar, Atok, dkk. 1986. Pencak Silat. Dirjen Pendidikan Tinggi. P dan K, Jakarta</li> <li>3. Lubis, Johansyah. 2004. Pencak Silat Panduan Praktis. Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada</li> <li>4. PB IPSI. 1993. Beladiri Pencak Silat. Jakarta. Bahan Penataran Nasional Tingkat Muda.</li> <li>5. PB. IPSI. 1999. Penjelasan Peraturan Pertandingan Pencak Silat Antar Bangsa. Hasil Keputusan Munas X 1999. Jakarta.</li> <li>6. PERSILAT. 1996. Bahan Penataran Pencak Silat untuk Wasit dan Juri Internasional. PB. IPSI. Jakarta</li> <li>7. Sucipto, (2003). Pembelajaran Pencak Silat (Konsep, Strategi, dan Implementasinya), Depdiknas, Jakarta.</li> <li>8. Tamat, Trisnowati. 1982. Pengajaran Pencak Silat. Miswar, Jakarta.</li> </ol>
<b>Media Pembelajaran</b>	<b>Perangkat Lunak</b>	<b>Perangkat Keras dan Alat</b>
	WPS Office	LCD & Projector, Laptop
<b>Team Teaching</b>	-	

Matakuliah PraSyarat		-				
Mgg Ke-	Sub CP Mata Kuliah	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
1	<p>Mahasiswa mampu memahami sejarah dan perkembangan Pencak Silat.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Perkembangan Sebelum Zaman Kerajaan</li> <li>Perkembangan pada Zaman Penjajahan Belanda</li> <li>Perkembangan pada Zaman Penjajahan Jepang</li> <li>Perkembangan pada Zaman Kemerdekaan</li> <li>Latihan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Menyebutkan dan mendeskripsikan tahapan-tahapan perkembangan Pencak Silat sebelum zaman kerajaan.</li> <li>Menjelaskan bagaimana Pencak Silat berkembang pada zaman penjajahan Belanda dan peranannya dalam perlawanan rakyat.</li> <li>Mengidentifikasi dan mendiskusikan perubahan atau adaptasi Pencak Silat selama masa penjajahan Jepang.</li> </ol>	<p>Kriteria penilaian: Melipui:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif)</li> <li>✓ Afektif (skala likertf)</li> <li>✓ Psikomotor (perilaku gerakan dan koordinasi, keterampilan motorik dan kemampuan fisik mahamahasiswa)</li> </ul>	Ceramah, Diskusi, Praktikum, 2 JPL (100 Menit) [TM]	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hariyadi, Slamet, S.Koto. 2003. Teknik Dasar Pencak SilatTanding. Jakarta: Dian Rakyat</li> <li>● Haryono &amp; Siswantoyo. 2008. Pencak Silat Untuk Usia Dini. FIK UNY</li> <li>● Iskandar, Atok, dkk. 1986. Pencak Silat. Dirjen Pendidikan Tinggi. P dan K, Jakarta</li> <li>● Lubis, Johansyah. 2004. Pencak Silat Panduan Praktis. Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada</li> </ul>	2,5%
2	<p>Mahasiswa mampu memahami sejarah dan perkembangan Pencak Silat.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Perkembangan Sebelum Zaman Kerajaan</li> <li>Perkembangan pada Zaman Penjajahan Belanda</li> <li>Perkembangan pada Zaman Penjajahan Jepang</li> <li>Perkembangan pada Zaman Kemerdekaan</li> <li>Latihan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Menggambarkan bagaimana Pencak Silat tumbuh dan berkembang pada zaman kemerdekaan Indonesia, termasuk peranannya dalam memperkuat identitas nasional.</li> <li>Melakukan latihan praktik yang mencerminkan teknik dan gerakan yang berkaitan dengan masing-masing era perkembangan Pencak Silat.</li> </ol>	<p>Kriteria penilaian: Melipui:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif)</li> <li>✓ Afektif (skala likertf)</li> <li>✓ Psikomotor (perilaku gerakan dan koordinasi, keterampilan motorik dan kemampuan fisik mahamahasiswa)</li> </ul>	Ceramah, Diskusi, Praktikum, 2 JPL (100 Menit) [TM]	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hariyadi, Slamet, S.Koto. 2003. Teknik Dasar Pencak SilatTanding. Jakarta: Dian Rakyat</li> <li>● Haryono &amp; Siswantoyo. 2008. Pencak Silat Untuk Usia Dini. FIK UNY</li> <li>● Iskandar, Atok, dkk. 1986. Pencak Silat. Dirjen Pendidikan Tinggi. P dan K, Jakarta</li> <li>● Lubis, Johansyah. 2004. Pencak Silat Panduan Praktis.</li> </ul>	2,5%

					Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada	
3	<p>Mahasiswa memahami hakikat Pencak Silat.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian Pencak Silat</li> <li>2. Hakikat Pencak Silat</li> <li>3. Kaidah Pencak silat</li> <li>4. Organisasi Pencak Silat</li> <li>5. Latihan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mahasiswa mampu mendefinisikan Pencak Silat sesuai dengan sumber-sumber teori yang terpercaya.</li> <li>2. Mahasiswa memahami perbedaan antara Pencak Silat dengan bela diri lainnya.</li> <li>3. Mahasiswa memahami esensi dan filosofi yang mendasari Pencak Silat.</li> <li>4. Mahasiswa mampu menjelaskan bagaimana hakikat tersebut mempengaruhi evolusi Pencak Silat pada masa penjajahan Belanda.</li> <li>5. Mahasiswa memahami prinsip-prinsip dasar dan norma yang dianut dalam Pencak Silat.</li> </ol>	<p>Kriteria penilaian: Melipui:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif)</li> <li>✓ Afektif (skala likertf)</li> <li>✓ Psikomotor (perilaku gerakan dan koordinasi, keterampilan motorik dan kemampuan fisik mahamahasiswa)</li> </ul>	Ceramah, Diskusi, Praktikum, 2 JPL (100 Menit) [TM]	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hariyadi, Slamet, S.Koto. 2003. Teknik Dasar Pencak SilatTanding. Jakarta: Dian Rakyat</li> <li>● Haryono &amp; Siswantoyo. 2008. Pencak Silat Untuk Usia Dini. FIK UNY</li> <li>● Iskandar, Atok, dkk. 1986. Pencak Silat. Dirjen Pendidikan Tinggi. P dan K, Jakarta</li> <li>● Lubis, Johansyah. 2004. Pencak Silat Panduan Praktis. Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada</li> </ul>	2,5%
4	<p>Mahasiswa memahami hakikat Pencak Silat.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian Pencak Silat</li> <li>2. Hakikat Pencak Silat</li> <li>3. Kaidah Pencak silat</li> <li>4. Organisasi Pencak Silat</li> <li>5. Latihan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mahasiswa mampu menjelaskan bagaimana kaidah-kaidah tersebut diterapkan dalam praktek dan perlawanan rakyat pada masa penjajahan Belanda.</li> <li>2. Mahasiswa memahami struktur dan fungsi organisasi-organisasi Pencak Silat pada masa penjajahan Belanda.</li> <li>3. Mahasiswa mampu menjelaskan peran organisasi Pencak Silat dalam koordinasi dan mobilisasi perlawanan rakyat terhadap penjajah Belanda.</li> <li>4. Mahasiswa mampu menunjukkan gerakan-gerakan Pencak Silat yang berkembang atau populer pada masa penjajahan Belanda melalui</li> </ol>	<p>Kriteria penilaian: Melipui:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif)</li> <li>✓ Afektif (skala likertf)</li> <li>✓ Psikomotor (perilaku gerakan dan koordinasi, keterampilan motorik dan kemampuan fisik mahamahasiswa)</li> </ul>	Ceramah, Diskusi, Praktikum, 2 JPL (100 Menit) [TM]	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hariyadi, Slamet, S.Koto. 2003. Teknik Dasar Pencak SilatTanding. Jakarta: Dian Rakyat</li> <li>● Haryono &amp; Siswantoyo. 2008. Pencak Silat Untuk Usia Dini. FIK UNY</li> <li>● Iskandar, Atok, dkk. 1986. Pencak Silat. Dirjen Pendidikan Tinggi. P dan K, Jakarta</li> <li>● Lubis, Johansyah. 2004. Pencak Silat Panduan Praktis. Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada</li> </ul>	2,5%

		<p>praktik langsung.</p> <p>5. Mahasiswa memahami bagaimana latihan-latihan tersebut menjadi bagian dari persiapan dan strategi perlawanan rakyat terhadap penjajah</p>				
5	<p>Mahasiswa memahami dan mampu mempraktikkan sikap dasar dalam Pencak Silat dengan baik dan benar.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap Hormat</li> <li>2. Sikap Berdiri</li> <li>3. Sikap Kuda-Kuda</li> <li>4. Sikap Duduk</li> <li>5. Sikap Pasang</li> <li>6. Latihan</li> </ol>	<p>Sikap Hormat: Mengetahui dan mendefinisikan apa itu sikap hormat dalam konteks Pencak Silat. Mengidentifikasi momen atau situasi yang tepat untuk melakukan sikap hormat. Melakukan demonstrasi sikap hormat dengan teknik yang benar.</p> <p>Sikap Berdiri: Mengetahui postur yang benar dari sikap berdiri dalam Pencak Silat. Memahami tujuan dan manfaat dari sikap berdiri. Menerapkan sikap berdiri dengan benar saat berlatih.</p> <p>Sikap Kuda-Kuda: Memahami perbedaan antara berbagai jenis kuda-kuda dalam Pencak Silat. Mengidentifikasi situasi kapan masing-masing kuda-kuda digunakan. Melakukan praktik kuda-kuda dengan keseimbangan dan teknik yang tepat.</p>	<p>Kriteria penilaian: Melipui:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif)</li> <li>✓ Afektif (skala likertf)</li> <li>✓ Psikomotor (perilaku gerakan dan koordinasi, keterampilan motorik dan kemampuan fisik mahamahasiswa)</li> </ul>	<p>Ceramah, Diskusi, Praktikum, 2 JPL (100 Menit) [TM]</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Haryono &amp; Siswantoyo. 2008. Pencak Silat Untuk Usia Dini. FIK UNY</li> <li>● Iskandar, Atok, dkk. 1986. Pencak Silat. Dirjen Pendidikan Tinggi. P dan K, Jakarta</li> <li>● Lubis, Johansyah. 2004. Pencak Silat Panduan Praktis. Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada</li> <li>● PB IPSI. 1993. Beladiri Pencak Silat. Jakarta. Bahan Penataran Nasional Tingkat Muda.</li> <li>● PB. IPSI. 1999. Penjelasan Peraturan Pertandingan Pencak Silat Antar Bangsa. Hasil Keputusan Munas X 1999. Jakarta.</li> </ul>	2,5%
6	<p>Mahasiswa memahami dan mampu mempraktikkan sikap dasar dalam Pencak Silat dengan baik dan benar.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap Hormat</li> <li>2. Sikap Berdiri</li> <li>3. Sikap Kuda-Kuda</li> <li>4. Sikap Duduk</li> <li>5. Sikap Pasang</li> </ol>	<p>Sikap Kuda-Kuda: Memahami perbedaan antara berbagai jenis kuda-kuda dalam Pencak Silat. Mengidentifikasi situasi kapan masing-masing kuda-kuda digunakan. Melakukan praktik kuda-kuda dengan keseimbangan dan teknik</p>	<p>Kriteria penilaian: Melipui:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif)</li> <li>✓ Afektif (skala likertf)</li> <li>✓ Psikomotor (perilaku gerakan dan koordinasi,</li> </ul>	<p>Ceramah, Diskusi, Praktikum, 2 JPL (100 Menit) [TM]</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Haryono &amp; Siswantoyo. 2008. Pencak Silat Untuk Usia Dini. FIK UNY</li> <li>● Iskandar, Atok, dkk. 1986. Pencak Silat. Dirjen Pendidikan Tinggi. P dan K, Jakarta</li> </ul>	2,5%

	6. Latihan	<p>yang tepat.</p> <p>Sikap Duduk: Mengetahui teknik dan tujuan dari sikap duduk dalam Pencak Silat. Memahami konteks kapan sikap duduk diterapkan. Dapat menunjukkan sikap duduk dengan posisi yang benar dan stabil.</p> <p>Sikap Pasang: Memahami filosofi di balik sikap pasang dan bagaimana hal itu berkaitan dengan kesiapan dalam pertarungan. Mengidentifikasi berbagai varian dari sikap pasang. Melakukan demonstrasi sikap pasang dengan teknik dan posisi yang akurat.</p> <p>Latihan: Mampu menggabungkan semua sikap dasar yang telah dipelajari dalam satu sesi latihan. Mengidentifikasi kesalahan dalam penerapan sikap dasar dan melakukan koreksi. Mempraktikkan sikap-sikap dasar dengan lancar dalam berbagai skenario atau rutinitas latihan.</p>	keterampilan motorik dan kemampuan fisik mahamahasiswa)		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Lubis, Johansyah. 2004. Pencak Silat Panduan Praktis. Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada</li> <li>● PB IPSI. 1993. Beladiri Pencak Silat. Jakarta. Bahan Penataran Nasional Tingkat Muda.</li> <li>● PB. IPSI. 1999. Penjelasan Peraturan Pertandingan Pencak Silat Antar Bangsa. Hasil Keputusan Munas X 1999. Jakarta.</li> </ul>	
7	Memahami dan mampu mempraktikkan teknik dasar arah dan pola langkah Pencak Silat dengan baik dan benar.	<p>Arah Langkah: Mengidentifikasi dan mendefinisikan apa yang dimaksud dengan arah langkah dalam Pencak Silat. Mengetahui berbagai jenis arah langkah yang ada dalam Pencak Silat. Melakukan demonstrasi arah langkah dengan benar sesuai dengan instruksi.</p> <p>Pola Langkah:</p>	<p>Kriteria penilaian: Melipui:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif)</li> <li>✓ Afektif (skala likertf)</li> <li>✓ Psikomotor (perilaku gerakan dan koordinasi, keterampilan motorik dan kemampuan fisik</li> </ul>	Ceramah, Diskusi, Praktikum, 2 JPL (100 Menit) [TM]	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Haryono &amp; Siswantoyo. 2008. Pencak Silat Untuk Usia Dini. FIK UNY</li> <li>● Iskandar, Atok, dkk. 1986. Pencak Silat. Dirjen Pendidikan Tinggi. P dan K, Jakarta</li> <li>● Lubis, Johansyah. 2004. Pencak Silat Panduan Praktis. Jakarta : PT.Raja</li> </ul>	7,5%

		Memahami konsep pola langkah dan bagaimana pola tersebut diorganisir dalam Pencak Silat. Mengidentifikasi berbagai jenis pola langkah yang digunakan dalam Pencak Silat. Melakukan praktik berdasarkan pola langkah yang telah ditentukan dengan ketepatan dan kelancaran.	mahamasiswa)		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Grafindo Persada PB IPSI. 1993. Beladiri Pencak Silat. Jakarta. Bahan Penataran Nasional Tingkat Muda.</li> <li>● PB. IPSI. 1999. Penjelasan Peraturan Pertandingan Pencak Silat Antar Bangsa. Hasil Keputusan Munas X 1999. Jakarta.</li> </ul>	
8	UJIAN TENGAH SEMESTER					25%
9	Memahami dan mampu mempraktikkan teknik dasar arah dan pola langkah Pencak Silat dengan baik dan benar.	<p><b>Pola Langkah:</b> Memahami konsep pola langkah dan bagaimana pola tersebut diorganisir dalam Pencak Silat. Mengidentifikasi berbagai jenis pola langkah yang digunakan dalam Pencak Silat. Melakukan praktik berdasarkan pola langkah yang telah ditentukan dengan ketepatan dan kelancaran.</p> <p><b>Macam-macam Langkah:</b> Mengklasifikasikan berbagai jenis langkah yang ada dalam Pencak Silat berdasarkan kriteria tertentu. Memahami perbedaan dan fungsi dari setiap jenis langkah. Melakukan praktik masing-masing jenis langkah dengan teknik</p>	<p>Kriteria penilaian: Melipui:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif)</li> <li>✓ Afektif (skala likertf)</li> <li>✓ Psikomotor (perilaku gerakan dan koordinasi, keterampilan motorik dan kemampuan fisik mahamasiswa)</li> </ul>	Ceramah, Diskusi, Praktikum, 2 JPL (100 Menit) [TM]	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PB IPSI. 1993. Beladiri Pencak Silat. Jakarta. Bahan Penataran Nasional Tingkat Muda.</li> <li>● PB. IPSI. 1999. Penjelasan Peraturan Pertandingan Pencak Silat Antar Bangsa. Hasil Keputusan Munas X 1999. Jakarta.</li> <li>● PERSILAT. 1996. Bahan Penataran Pencak Silat untuk Wasit dan Juri Internasional. PB. IPSI. Jakarta</li> <li>● Sucipto, (2003). Pembelajaran Pencak Silat (Konsep, Strategi, dan Implementasinya), Depdiknas, Jakarta.</li> <li>● Tamat, Trisnowati. 1982. Pengajaran Pencak Silat. Miswar, Jakarta.</li> </ul>	2,5%

		<p>yang benar dan sesuai situasi.</p> <p>Latihan: Menggabungkan pengetahuan tentang arah, pola, dan macam-macam langkah dalam sesi latihan yang terstruktur. Mengidentifikasi dan mengoreksi kesalahan dalam penerapan teknik langkah selama latihan. Mempraktikkan kombinasi berbagai arah, pola, dan jenis langkah dengan lancar dan efisien dalam berbagai skenario latihan.</p>				
10	<p>Mahasiswa memahami dan mampu mempraktikkan teknik dasar serangan tangan dalam Pencak Silat dengan baik dan benar.</p>	<p>Pukulan: Menyebutkan dan mendefinisikan apa yang dimaksud dengan pukulan. Mengidentifikasi situasi di mana pukulan paling efektif diterapkan. Melakukan demonstrasi pukulan dengan teknik yang benar.</p> <p>Bandul: Memahami esensi dan fungsi dari bandul dalam Pencak Silat. Mengetahui teknik yang benar saat melakukan bandul. Menerapkan bandul dengan presisi saat</p>	<p>Kriteria penilaian: Melipui: ✓ Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) ✓ Afektif (skala likertf) ✓ Psikomotor (perilaku gerakan dan koordinasi, keterampilan motorik dan kemampuan fisik mahamahasiswa)</p>	<p>Ceramah, Diskusi, Praktikum, 2 JPL (100 Menit) [TM]</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PB IPSI. 1993. Beladiri Pencak Silat. Jakarta. Bahan Penataran Nasional Tingkat Muda.</li> <li>● PB. IPSI. 1999. Penjelasan Peraturan Pertandingan Pencak Silat Antar Bangsa. Hasil Keputusan Munas X 1999. Jakarta.</li> <li>● PERSILAT. 1996. Bahan Penataran Pencak Silat untuk Wasit dan Juri Internasional. PB. IPSI. Jakarta</li> <li>● Sucipto, (2003). Pembelajaran Pencak Silat (Konsep, Strategi,</li> </ul>	2,5%

		<p>latihan.</p> <p>Tebasan:  Mendefinisikan dan menjelaskan perbedaan tebasan dengan teknik lain.  Mengenali kapan dan bagaimana tebasan efektif digunakan.  Melakukan tebasan dengan gerakan yang akurat dan tajam.</p> <p>Tebangan:  Memahami tujuan dan teknik dasar dari tebangan.  Mengetahui situasi optimal untuk melakukan tebangan.  Melakukan tebangan dengan teknik yang benar dalam praktek.</p> <p>Totokan:  Mengidentifikasi dan mendefinisikan apa yang dimaksud dengan totokan.  Mengetahui kapan dan di mana totokan harus diterapkan.  Melakukan demonstrasi totokan dengan presisi.</p>			<p>dan Implementasinya), Depdiknas, Jakarta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Tamat, Trisnowati. 1982. Pengajaran Pencak Silat. Miswar, Jakarta.</li> </ul>	
11	Mahasiswa memahami dan mampu mempraktikkan teknik dasar serangan tangan	<p>Colok:  Memahami esensi dari teknik colok dan</p>	<p>Kriteria penilaian:  Melipui:  ✓ Kognitif (tes lisan,</p>	<p>Ceramah,  Diskusi,  Praktikum,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PB IPSI. 1993. Beladiri Pencak Silat. Jakarta. Bahan</li> </ul>	2,5%



	<p>dalam Pencak Silat dengan baik dan benar.</p>	<p>perbedaannya dengan teknik lainnya.  Mengidentifikasi target yang tepat untuk colok.  Melakukan colok dengan keakuratan dan kecepatan.</p> <p>Sikuan:  Menjelaskan tujuan dan fungsi dari sikuan.  Mengenali situasi di mana sikuan paling efektif.  Melakukan sikuan dengan teknik yang benar dan efektif.</p> <p>Tebak:  Memahami dan menjelaskan teknik dasar dari tebak.  Mengetahui situasi yang paling sesuai untuk menerapkan tebak.  Melakukan tebak dengan kecepatan dan keakuratan.</p> <p>Dorongan:  Mendefinisikan dan memahami esensi dari dorongan.  Mengetahui kapan dan bagaimana dorongan efektif digunakan.  Melakukan dorongan dengan kekuatan dan arah yang tepat.</p>	<p>melalui rubrik deskriptif</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Afektif (skala likertf)</li> <li>✓ Psikomotor (perilaku gerakan dan koordinasi, keterampilan motorik dan kemampuan fisik mahamahasiswa)</li> </ul>	<p>2 JPL (100 Menit)  [TM]</p>	<p>Penataran Nasional Tingkat Muda.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● PB. IPSI. 1999. Penjelasan Peraturan Pertandingan Pencak Silat Antar Bangsa. Hasil Keputusan Munas X 1999. Jakarta.</li> <li>● PERSILAT. 1996. Bahan Penataran Pencak Silat untuk Wasit dan Juri Internasional. PB. IPSI. Jakarta</li> <li>● Sucipto, (2003). Pembelajaran Pencak Silat (Konsep, Strategi, dan Implementasinya), Depdiknas, Jakarta.</li> <li>● Tamat, Trisnowati. 1982. Pengajaran Pencak Silat. Miswar, Jakarta.</li> </ul>	
--	--	---	--	------------------------------------	--	--

		<p>Dobrakkan: Mengidentifikasi tujuan utama dan teknik dari dobrakan. Memahami perbedaan antara dobrakan dengan teknik serangan tangan lainnya. Menerapkan dobrakan dengan teknik yang benar dan efisien.</p> <p>Tamparan: Menyebutkan dan mendefinisikan apa yang dimaksud dengan tamparan. Mengenali kapan tamparan paling efektif diterapkan. Melakukan tamparan dengan teknik yang benar.</p> <p>Kepret: Memahami esensi dan fungsi dari kepret dalam Pencak Silat. Mengetahui teknik yang benar saat melakukan kepret. Menerapkan kepret dengan presisi saat latihan.</p> <p>Latihan: Menggabungkan semua teknik serangan tangan</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>yang telah dipelajari dalam sesi latihan terstruktur.</p> <p>Mengidentifikasi dan mengoreksi kesalahan dalam penerapan teknik serangan tangan selama latihan.</p> <p>Mempraktikkan berbagai teknik serangan tangan dengan lancar dan efisien dalam berbagai skenario latihan.</p>				
12	<p>Mahasiswa memahami dan mampu mempraktikkan teknik dasar serangan kaki dalam Pencak Silat dengan baik dan benar.</p>	<p><b>Tendangan Lurus:</b> Menyebutkan dan mendefinisikan apa yang dimaksud dengan tendangan lurus. Mengidentifikasi tujuan dan manfaat dari tendangan lurus. Melakukan demonstrasi tendangan lurus dengan teknik yang benar.</p> <p><b>Tendangan T:</b> Memahami esensi dari tendangan T dan bagaimana perbedaannya dengan tendangan lainnya. Mengetahui kapan dan di mana tendangan T paling efektif diterapkan. Melakukan tendangan T dengan keakuratan dan presisi.</p> <p><b>Tendangan Belakang:</b></p>	<p>Kriteria penilaian: Melipui:  <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif)</li> <li>✓ Afektif (skala likertf)</li> <li>✓ Psikomotor (perilaku gerakan dan koordinasi, keterampilan motorik dan kemampuan fisik mahamahasiswa)</li> </ul> </p>	<p>Ceramah, Diskusi, Praktikum, 2 JPL (100 Menit) [TM]</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PB IPSI. 1993. Beladiri Pencak Silat. Jakarta. Bahan Penataran Nasional Tingkat Muda.</li> <li>● PB. IPSI. 1999. Penjelasan Peraturan Pertandingan Pencak Silat Antar Bangsa. Hasil Keputusan Munas X 1999. Jakarta.</li> <li>● PERSILAT. 1996. Bahan Penataran Pencak Silat untuk Wasit dan Juri Internasional. PB. IPSI. Jakarta</li> <li>● Sucipto, (2003). Pembelajaran Pencak Silat (Konsep, Strategi, dan Implementasinya), Depdiknas, Jakarta.</li> <li>● Tamat, Trisnowati.</li> </ul>	2,5%

		<p>Mendefinisikan dan menjelaskan teknik dari tendangan belakang.  Mengenali situasi optimal untuk menerapkan tendangan belakang.  Melakukan tendangan belakang dengan keseimbangan dan teknik yang benar.</p> <p>Tendangan Sabit:  Memahami tujuan dan manfaat dari tendangan sabit dalam Pencak Silat.  Mengetahui teknik yang benar saat melakukan tendangan sabit.  Melakukan tendangan sabit dengan gerakan yang tepat dan lancar.</p>			<p>1982. Pengajaran Pencak Silat. Miswar, Jakarta.</p>	
13	<p>Mahasiswa memahami dan mampu mempraktikkan teknik dasar serangan kaki dalam Pencak Silat dengan baik dan benar.</p>	<p>Tendangan Jejak:  Mengidentifikasi dan mendefinisikan ciri khas dan tujuan dari tendangan jejak.  Mengetahui kapan dan bagaimana tendangan jejak efektif diterapkan.  Melakukan tendangan jejak dengan teknik yang benar.</p> <p>Sapuan:  Memahami konsep dasar dari sapuan dan bagaimana penerapannya</p>	<p>Kriteria penilaian:  Melipui:  ✓ Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif)  ✓ Afektif (skala likertf)  ✓ Psikomotor (perilaku gerakan dan koordinasi, keterampilan motorik dan kemampuan fisik mahamahasiswa)</p>	<p>Ceramah,  Diskusi,  Praktikum,  2 JPL (100 Menit)  [TM]</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PB IPSI. 1993. Beladiri Pencak Silat. Jakarta. Bahan Penataran Nasional Tingkat Muda.</li> <li>● PB. IPSI. 1999. Penjelasan Peraturan Pertandingan Pencak Silat Antar Bangsa. Hasil Keputusan Munas X 1999. Jakarta.</li> <li>● PERSILAT. 1996. Bahan Penataran Pencak Silat untuk Wasit dan Juri Internasional. PB.</li> </ul>	2,5%

		<p>dalam pertarungan. Mengidentifikasi situasi di mana sapuan paling efektif. Melakukan sapuan dengan teknik yang benar dan efektif.</p> <p>Guntingan: Menjelaskan esensi dan fungsi dari guntingan dalam serangan kaki. Mengenali situasi optimal untuk menerapkan guntingan. Melakukan guntingan dengan kecepatan dan presisi yang tepat.</p> <p>Latihan: Menggabungkan semua teknik serangan kaki yang telah dipelajari dalam sesi latihan terstruktur. Mengidentifikasi dan mengoreksi kesalahan dalam penerapan teknik serangan kaki selama latihan. Mempraktikkan berbagai teknik serangan kaki dengan lancar dan efisien dalam berbagai skenario latihan.</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● IPSI. Jakarta Sucipto, (2003). Pembelajaran Pencak Silat (Konsep, Strategi, dan Implementasinya), Depdiknas, Jakarta.</li> <li>● Tamat, Trisnowati. 1982. Pengajaran Pencak Silat. Miswar, Jakarta.</li> </ul>	
14	Mahasiswa memahami dan mampu mempraktikkan teknik dasar bela diri dalam Pencak Silat dengan baik dan benar.	<p>Tangkisan: Mendefinisikan dan menjelaskan esensi dari tangkisan dalam Pencak</p>	<p>Kriteria penilaian: Melipui: ✓ Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif)</p>	Ceramah, Diskusi, Praktikum, 2 JPL (100	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PB IPSI. 1993. Beladiri Pencak Silat. Jakarta. Bahan Penataran Nasional Tingkat Muda.</li> </ul>	2,5%

		<p>Silat. Mengidentifikasi jenis-jenis tangkisan serta fungsinya dalam pertahanan. Melakukan demonstrasi tangkisan dengan tepat terhadap serangan yang datang.</p> <p>Elakan: Memahami prinsip dasar dari elakan dan perbedaannya dengan tangkisan. Mengidentifikasi situasi-situasi di mana elakan menjadi pilihan pertahanan yang lebih baik. Melakukan teknik elakan dengan gerakan yang cepat dan tepat untuk menghindari serangan lawan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Afektif (skala likertf)</li> <li>✓ Psikomotor (perilaku gerakan dan koordinasi, keterampilan motorik dan kemampuan fisik mahamahasiswa)</li> </ul>	Menit) [TM]	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PB. IPSI. 1999. Penjelasan Peraturan Pertandingan Pencak Silat Antar Bangsa. Hasil Keputusan Munas X 1999. Jakarta.</li> <li>● PERSILAT. 1996. Bahan Penataran Pencak Silat untuk Wasit dan Juri Internasional. PB. IPSI. Jakarta</li> <li>● Sucipto, (2003). Pembelajaran Pencak Silat (Konsep, Strategi, dan Implementasinya), Depdiknas, Jakarta.</li> <li>● Tamat, Trisnowati. 1982. Pengajaran Pencak Silat. Miswar, Jakarta.</li> </ul>	
15	Mahasiswa memahami dan mampu mempraktikkan teknik dasar bela diri dalam Pencak Silat dengan baik dan benar.	<p>Hindaran: Mendefinisikan dan menjelaskan teknik hindaran sebagai salah satu bentuk pertahanan dalam Pencak Silat. Mengetahui kapan teknik hindaran efektif digunakan sesuai dengan jenis serangan yang dihadapi. Mempraktikkan hindaran</p>	<p>Kriteria penilaian: Melipui:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif)</li> <li>✓ Afektif (skala likertf)</li> <li>✓ Psikomotor (perilaku gerakan dan koordinasi, keterampilan motorik dan kemampuan fisik mahamahasiswa)</li> </ul>	Ceramah, Diskusi, Praktikum, 2 JPL (100 Menit) [TM]	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PB IPSI. 1993. Beladiri Pencak Silat. Jakarta. Bahan Penataran Nasional Tingkat Muda.</li> <li>● PB. IPSI. 1999. Penjelasan Peraturan Pertandingan Pencak Silat Antar Bangsa. Hasil Keputusan Munas X 1999. Jakarta.</li> <li>● PERSILAT. 1996. Bahan Penataran</li> </ul>	7,5%

		<p>dengan teknik yang benar, memastikan seluruh tubuh terlindungi dari potensi serangan.</p> <p>Latihan:  Menggabungkan teknik-tangkisan, elakan, dan hindaran dalam sesi latihan yang terstruktur.  Mengidentifikasi dan mengoreksi kesalahan teknik selama latihan untuk meningkatkan efisiensi pertahanan.  Melakukan simulasi pertarungan dengan menggunakan kombinasi teknik bela diri yang telah dipelajari untuk merespons serangan lawan.</p>			<p>Pencak Silat untuk Wasit dan Juri Internasional. PB. IPSI. Jakarta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sucipto, (2003). Pembelajaran Pencak Silat (Konsep, Strategi, dan Implementasinya), Depdiknas, Jakarta.</li> <li>● Tamat, Trisnowati. 1982. Pengajaran Pencak Silat. Miswar, Jakarta.</li> </ul>	
16	UJIAN AKHIR SEMESTER					30%

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan

Dr. Daniel Womsiwor, S.Pd., M.Fis., AIFO-P  
NIP. 196912292003121001

Jayapura, 3 Oktober 2023  
Mengetahui  
Dosen Pengampu/Penanggungjawab MK

Rodhi Rusdianto Hidayat, S.Pd., M.Pd  
NIP. 199101242014041001



**UNIVERSITAS CENDERAWASIH  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN**

---

**SATUAN ACARA PERKULIAHAN**

**MATAKULIAH : KETERAMPILAN DASAR PENCAK SILAT**

**POKOK BAHASAN : Sikap dasar dalam Pencak Silat**

**KODE MATAKULIAH : PKO 4225**

**WAKTU : 100 MENIT**

**PERTEMUAN : ke-5**

**A. CAPAIAN PEMBELAJARAN TATAP MUKA**

Mahasiswa memahami dan mampu mempraktikkan sikap dasar dalam Pencak Silat dengan baik dan benar.

**B. BAHAN KAJIAN**

1. Sikap Hormat
2. Sikap Berdiri
3. Sikap Kuda-Kuda
4. Sikap Duduk
5. Sikap Pasang
6. Latihan

**C. METODE PEMBELAJARAN**

Ceramah, Diskusi, Praktikum, 2 JPL (100 Menit) [TM]

**D. MEDIA PEMBELAJARAN**

Matras bela diri

**E. SKENARIO PEMBELAJARAN**

Tahap	Kegiatan Pembelajaran	Metode & Media Pembelajaran	Estimasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Memulai dengan pertanyaan interaktif: "Apa yang Anda ketahui tentang sikap hormat dalam Pencak Silat?"</li><li>2. Membuka dengan pertanyaan: "Bagaimana postur berdiri yang benar dalam Pencak Silat menurut Anda?"</li><li>3. Memulai dengan diskusi singkat: "Apa jenis kuda-kuda yang Anda kenal dalam Pencak Silat?"</li><li>4. Menonton video singkat yang menunjukkan sikap hormat dalam konteks Pencak Silat.</li><li>5. Demonstrasi singkat oleh dosen tentang sikap berdiri yang benar.</li><li>6. Demonstrasi beberapa jenis kuda-kuda oleh dosen.</li></ol>	Ceramah, Diskusi, Praktikum, 2 JPL (100 Menit) [TM]	15'



Tahap	Kegiatan Pembelajaran	Metode & Media Pembelajaran	Estimasi Waktu
Penyajian	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Definisi dan penjelasan mendalam tentang sikap hormat dalam Pencak Silat.</li> <li>2. Diskusi interaktif mengenai momen atau situasi yang tepat untuk melakukan sikap hormat.</li> <li>3. Demonstrasi oleh dosen tentang teknik yang benar dalam melakukan sikap hormat.</li> <li>4. Latihan bersama dan simulasi situasi tertentu di mana sikap hormat diperlukan.</li> <li>5. Penjelasan tentang postur yang benar dari sikap berdiri dalam Pencak Silat.</li> <li>6. Diskusi mengenai tujuan dan manfaat dari sikap berdiri.</li> <li>7. Latihan praktik sikap berdiri dengan bimbingan langsung dari dosen.</li> <li>8. Penjelasan mendalam tentang berbagai jenis kuda-kuda dalam Pencak Silat.</li> <li>9. Diskusi interaktif mengenai situasi di mana masing-masing kuda-kuda paling efektif digunakan.</li> <li>10. Praktik bersama, dengan fokus pada keseimbangan dan teknik yang tepat dalam melakukan kuda-kuda.</li> </ol>	Ceramah, Diskusi, Praktikum, 2 JPL (100 Menit) [TM]	70'
Penutup & Tindak Lanjut	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluasi dan koreksi teknik mahasiswa dalam melakukan sikap hormat.</li> <li>2. Evaluasi postur mahasiswa dan memberi masukan untuk perbaikan.</li> <li>3. Evaluasi dan koreksi teknik kuda-kuda mahasiswa.</li> <li>4. Refleksi tentang pentingnya sikap berdiri yang benar dalam praktek Pencak Silat, kuda-kuda yang tepat dalam konteks Pencak Silat.</li> </ol>	Ceramah, Diskusi, Praktikum, 2 JPL (100 Menit) [TM]	15'

## F. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian : Tes (Tertulis, Lisan, Praktik) / Nontes
2. Bentuk Tes: Essay/ (Objektif B-S, IS, PG, Menjodohkan\*)/Non-tes.
3. Instrumen tes: Rubrik penilaian

## G. SUMBER BELAJAR/REFERENSI

1. Hariyadi, Slamet, S.Koto. 2003. Teknik Dasar Pencak Silat Tanding. Jakarta: Dian Rakyat
2. Haryono & Siswantoyo. 2008. Pencak Silat Untuk Usia Dini. FIK UNY
3. Iskandar, Atok, dkk. 1986. Pencak Silat. Dirjen Pendidikan Tinggi. P dan K, Jakarta
4. Lubis, Johansyah. 2004. Pencak Silat Panduan Praktis. Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada
5. PB IPSI. 1993. Beladiri Pencak Silat. Jakarta. Bahan Penataran Nasional Tingkat Muda.
6. PB. IPSI. 1999. Penjelasan Peraturan Pertandingan Pencak Silat Antar Bangsa. Hasil Keputusan Munas X 1999. Jakarta.
7. PERSILAT. 1996. Bahan Penataran Pencak Silat untuk Wasit dan Juri Internasional. PB. IPSI. Jakarta

8. Sucipto, (2003). Pembelajaran Pencak Silat (Konsep, Strategi, dan Implementasinya), Depdiknas, Jakarta.
9. Tamat, Trisnowati. 1982. Pengajaran Pencak Silat. Miswar, Jakarta.

Jayapura, 3 Oktober 2023  
Dosen Pengampu,

Rodhi Rusdianto Hidayat, S.Pd., M.Pd  
NIP 199101242014041001



